

EFEITO DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL CONTROLADA

Carolina Beatriz dos Santos¹, Gislaine de Oliveira Alves¹, Jordana da Silva Ilanski¹, Leticia Dagostin¹, Amanda Silvestre Cruz², Maurícia Cristina de Lima³ e Amanda Schenatto Ferreira⁴.

¹Acadêmicas do curso de Fisioterapia do Centro Universitário União das Américas Descomplica, Foz do Iguaçu, Paraná.

²Mentora, fisioterapeuta formada no Centro Universitário de Foz do Iguaçu CESUFOZ.

³Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de São Paulo (USP), docente do Curso de fisioterapia do Centro Universitário União das Américas Descomplica, Foz do Iguaçu, Paraná. E-mail: mauricia.lima@descomplica.com.br

⁴Doutora em Fisioterapia pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário União das Américas Descomplica, Foz do Iguaçu, Paraná. E-mail: amanda.ferreira@descomplica.com.br

INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é definida como uma patologia crônica multifatorial e não transmissível, podendo ser caracterizada como o aumento da pressão sanguínea sobre as artérias e um dos principais fatores de risco para desenvolver danos graves ao coração, cérebro, rins e olhos (CARVALHO et al., 2013).

Devido ao elevado índice de indivíduos portadores da HAS e a baixa taxa de controle, essa patologia é considerada um grande problema de saúde pública, sendo que 25% da população brasileira é hipertensa e a estimativa para 2025 é que essa prevalência suba para 40%. É importante destacar que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) as doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por 58,5% da mortalidade mundial (SILVA et al., 2016).

Por se tratar de uma doença multifatorial, podemos destacar que os principais fatores de risco para o desenvolvimento da HAS, são: idade a partir de quarenta anos, gênero masculino, obesidade, estresse, sedentarismo, tabagismo, alcoolismo e até mesmo o uso de anticoncepcionais. Entretanto, alguns fatores não são causadores da doença, mas estão frequentemente associados a ela, como por exemplo, o estilo de vida (CARVALHO et al., 2013).

Mediante aos fatores mencionados, podemos concluir que a intervenção fisioterapêutica é de suma importância na prevenção e orientação da qualidade de

vida dos indivíduos hipertensos através de exercícios físicos, associados à medicação necessária e, principalmente, mudanças no estilo de vida (GOMES et al., 2015)

Desta forma, este estudo irá avaliar o efeito da fisioterapia na qualidade de vida de mulheres hipertensas.

METODOLOGIA

Caracteriza-se como um estudo do tipo quantitativo e experimental, realizado em sete mulheres com idade igual ou superior a 40 anos na clínica de atendimento de fisioterapia, localizada no Centro Universitário Descomplica Uniamérica, em Foz do Iguaçu, Paraná.

Crítérios de Inclusão: Mulheres com idade igual ou superior a 40 anos, com diagnóstico clínico de HAS, em tratamento farmacológico, que autorizem a participação assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e que compareçam aos atendimentos.

Crítérios de Exclusão: Mulheres que possuam diagnóstico de outras comorbidades associadas, alterações musculoesqueléticas, que façam uso de dispositivos auxiliares de marcha, que não mantiveram frequência nos atendimentos ou, por algum motivo, não aceitaram participar da pesquisa.

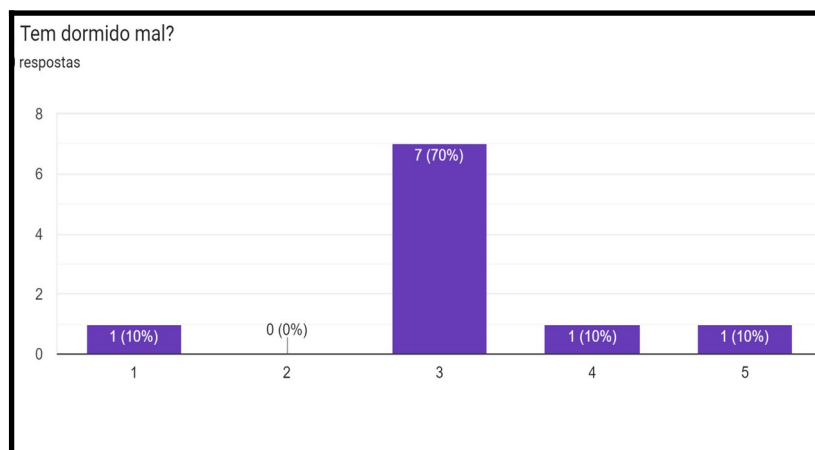
Foi realizada a coleta de dados pessoais através do questionário elaborado pelas autoras https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6FujKQmeOSrpDgWO-Bkjj_55ASdcSyXJycDWpULaiolvPGw/viewform?usp=sf_link. Para a realização dos atendimentos, iniciamos com a aplicação do questionário MINICHAL, com o intuito de avaliar a qualidade de vida dessas pacientes, associado a aferição dos sinais vitais, para o controle e até mesmo prevenção de possíveis alterações. Foram realizadas as intervenções do protocolo, em um período de 2 semanas, totalizando 5 atendimentos. O protocolo foi composto por exercício respiratório, alongamentos e exercícios aeróbicos. Segue em anexo: <file:///C:/Users/Carolina%20Beatriz/Downloads/85db9c696c11037876afe4572fef4724.pdf>

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre as 10 mulheres selecionadas para participar do projeto, apenas sete atenderam aos critérios de inclusão e outras três pacientes foram excluídas por não comparecerem nos atendimentos.

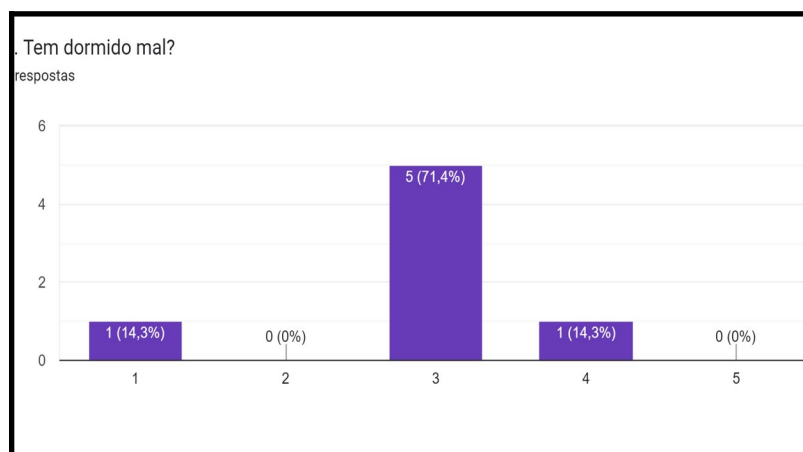
Conforme as respostas obtidas no questionário aplicado, 70% das nossas pacientes possuíam idade entre 40 e 50 anos e todas ocupavam cargos trabalhistas que exigiam bastante esforço físico, durante 6 dias da semana e em período integral. Além disso, 60% das mulheres que apresentavam HAS controlada também relataram sedentarismo, sendo que as outras 3 participantes, praticavam pilates e caminhada pela manhã. Através do questionário de MINICHAL, a principal pergunta que obteve 70% das respostas iguais, foi relacionada a qualidade do sono, onde as 7 pacientes responderam que estão dormindo mal. De acordo com Oliveira et al. (2022), a má qualidade de sono ou a insônia colaboram para o desenvolvimento ou exacerbação da hipertensão, podendo ocasionar o aumento de eventos cardiovasculares adversos. Outro ponto importante é que 60% das mulheres afirmaram que a hipertensão arterial tem comprometido a sua qualidade de vida, visto que sentem-se incapazes de desfrutarem das suas atividades habituais do dia a dia.

Figura 1. Qualidade do sono antes da aplicação do protocolo de exercícios.



Fonte: Autoras (2023).

Figura 2. Qualidade do sono após a aplicação do protocolo de exercícios.



Fonte: Autoras (2023).

Após a primeira aplicação do questionário, foram realizados 5 atendimentos, durante 2 semanas consecutivas. No decorrer desses atendimentos foram observadas características de encurtamento, fraqueza muscular e dificuldade em manter a coordenação motora ao realizar os exercícios do protocolo.

Após o 5º e último atendimento, aplicamos novamente o questionário de MINICHAL, para avaliar possíveis mudanças na qualidade de vida das pacientes, entretanto, devido ao curto prazo de atendimento, não obtemos mudanças significativas, exceto o relato de algumas pacientes, que afirmaram estarem motivadas para a realização dos exercícios físicos no dia a dia, pois se conscientizaram da importância deles para a manutenção da sua saúde. Esse relato corrobora com o estudo de Godinho et al. (2021), que afirmam que a atividade física é extremamente importante para o controle não medicamentoso da HAS, além de ser essencial na manutenção da qualidade de vida desses indivíduos.

Figura 3. Atendimento realizado com as pacientes com HAS.



Fonte: Foto das autoras (2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados do presente estudo indicam que não houve mudanças significativas na qualidade de vida das pacientes com HAS. Apesar de ser considerada uma patologia individualizada e silenciosa, podemos concluir que a HAS interfere negativamente na qualidade de vida de seus portadores, de acordo com o relato das nossas pacientes. Sendo assim, o estudo indica a necessidade de os profissionais de saúde darem maior atenção para a prática de exercícios físicos nas unidades básicas de saúde, aos indivíduos que possuem essa comorbidade.

O produto foi constituído por uma oficina educativa, associado a entrega de uma cartilha explicativa sobre a hipertensão arterial sistêmica.

https://www.canva.com/design/DAFiXx6_NeQ/x0zKahmXLaZVLgURo9j3w/view?utm_content=DAFiXx6_NeQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Maria Virgínia de et al. A influência da hipertensão arterial na qualidade de vida. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 100, p. 164-174, 2013. Disponível em: <https://encurtador.com.br/cgrwV> Acesso em 16 de maio de 2023.

GOMES, Dandara Beatriz Costa et al. Avaliação da qualidade de vida em idosos hipertensos atendidos em clínica de fisioterapia. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 14, n. 1, 2015. Disponível em: <https://encurtador.com.br/dnwJ3> Acesso em 06 de março de 2023.

GODINHO, Amanda Signorini et al. A prática regular de exercício físico no controle da hipertensão arterial. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 13, n. 3, p. 2, 2021. Disponível em: <https://encurtador.com.br/uvDF1> Acesso em 16 de maio de 2023.

OLIVEIRA, Leandro et al. DISTURBIOS DO SONO E SUAS CORRELAÇÕES COMO FATOR DE RISCO PARA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA. **ENCICLOPEDIA BIOSFERA**, v. 19, n. 40, 2022. Disponível em: <https://curtlink.com/ZE7xdgg> Acesso em 16 de maio de 2023.

SILVA, Elcimary Cristina et al. Prevalência de hipertensão arterial sistêmica e fatores associados em homens e mulheres residentes em municípios da Amazônia Legal. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 19, p. 38-51, 2016. Disponível em: <https://curtlink.com/60ZrCXo> Acesso em 06 de março de 2023.